

考试冲刺,中医专家划出重点小贴士

饮食、睡眠、醒脑,这些实用信息家长可以看看

中考即将来临,对学子们来说,到了关键的冲刺阶段。考试期间,如何保持平和的心态,适合吃哪些东西,饮食上需注意什么,考试间隙怎样平缓情绪、醒脑提神? 这些关键细节做好了,更利于考生发挥出最佳水平。无锡市中医医院副主任中医师、市龙砂医学流派研究所副所长陶国水从医学角度为家长和考生们划出重点:考试期间白天应少吃瓜类,尽量不吃从未吃过的食物,不宜用酸枣仁助眠,醒脑提神可按揉几个穴位。

饮食注意防止过敏、腹泻

按照中医学的运气理论,最近所处的时间段具有“风火相煽”的特点,气候变化会比较快,应注意调节心情,摆脱急躁、倦怠的状态。从饮食方面来说,考生应尽量少吃以前没有吃过的食物,以防止过敏。考试期间家长往往在孩子的三餐上颇费心思,有的会挑一

些平时难得吃到的食物,有的还会加餐吃些海鲜等。而孩子们本身处于考试一个特殊时期,情绪难免容易紧张,免疫力也变得相对低下,更容易发生过敏、腹泻的情况。医生建议以吃当季的时令菜为主,如时下人们餐桌上常见的苋菜、空心菜等,都是不错的素菜。

做到合理的荤素搭配,大油大荤的东西适量摄入,吃太多的话容易让人陷入昏昏沉沉的状态。白天少吃瓜类,像西瓜、丝瓜、冬瓜等,皆有利尿作用,尤其对该类食物比较敏感的人,不适合吃太多,以防造成考试时总想跑厕所的尴尬。一日三餐,每一餐不宜吃太饱。

焦虑失眠,试试温水加桂皮、桑叶泡脚

陶国水介绍,考试期间状态很重要,有些考生喜欢饮茶叶水来提神,对茶叶比较敏感的孩子可能会因喝茶引起失眠的情况,最好注意一下。中午休息过后,可以少量喝些咖啡、淡淡的绿茶,稍微补充些水果、点心等。想要提神,还可以稍微用一点风油精按擦太阳穴,或用些薄荷,也具有醒脑的效果。

考试期间,尽量做到早睡早起。一遇到大考容易焦虑、紧张的孩子,建议家长可以做些金针菜,红烧或凉拌皆可。因为金针菜具有疏肝解郁的功效,还可以安神。香蕉也是一种很好的食物,晚饭后一个小时吃根香蕉,不仅可以缓解人的焦虑情绪,让心情变得愉快,还有益智健脑的作用。

“有的家长可能会买些

酸枣仁,其实是没必要的。”陶国水说,酸枣仁是中医治疗失眠中常用的一味药,毕竟是药物,具有滑肠的功效,建议最好不要用,有些人吃后会引起腹泻。如果晚上焦虑睡不着,可以将桂皮、桑叶加入温水中泡脚,缓解疲劳,平复情绪。之后还可以按一下涌泉穴,位于脚掌的前三分之一处,也可以让人放松下来。

醒脑提神,可以按揉这些穴位

陶国水还推荐了缓解大脑疲劳的保健操,考生在休息时,可以用指腹按揉神庭(头正中线上,人前发际上半寸处)、上星(头部正中线上,神庭穴上半寸处)、百会(在头顶中央,两耳尖向上连线与头前后正中线的交叉点)、太阳(位于眉梢与外眼角向外约1寸的凹陷处)、风池

(在颈部两侧,乳突之后下方凹陷处)等穴位各约半分钟至1分钟。当感觉到困顿时,可以把嘴唇撇成“八”字形,下唇尽量往下撇,这个动作可以刺激唾液的分泌,有助于恢复精力。双手不停做握拳和松开的动作,可以使手部和血液畅通。

用双掌捂住双耳,手指放在枕骨上,食指压在中指上,食指快速下滑,弹击耳后枕骨处36次。此外,还可以用手指梳头,以手代梳子,从前发际线处往后缓慢梳到后发际处,重复20次左右,缓解紧张,醒脑开窍,有利于发挥。

(亓恒贞)



近日,在体育公园内,市民正在树荫下练剑术,来增强身体素质。(郑宙 摄)

头晕当焦虑治 错吃2年药 医生“火眼金睛”揪出颈椎病元凶

40岁的贾先生是一名驾驶员,2年前就偶尔感到头晕,去医院看了,医生认为是焦虑引发的头晕,便给贾先生开了抗抑郁药物。贾先生吃了抗抑郁药近2年了,头晕症状似乎改善不大。了解到易可中医院骨伤疼痛科主任王杰看病非常细致,并看过多位头晕患者。王杰通过仔细询问病史,并手诊后表示,怀疑贾先生患的是颈椎病,后经过CT证实,贾先生的颈椎的确有问题。王杰说,不少颈椎病患者都会出现非脖子疼痛症状,症状表现不一,这些病是颈椎脊柱相关疾病。

颈椎脊柱相关疾病甄别要仔细

确诊为颈椎病后,贾先生感叹2年的抗抑郁药白吃了。王杰说,这已是她遇到的第N位错吃了抗抑郁药的骨科患者。王杰说,颈椎病相当复杂,颈椎有7节,颈椎病分类较广,需要医生“火眼金睛”才能辨别,特别是颈椎脊柱相关疾病,甄别起来更难,有时表现为颈部牵扯感、头皮发麻、血压不稳、心脏不舒服、双上肢麻木、脖子后发凉等,这些都是颈椎脊柱相关疾病。

10年刻苦练就“火眼金睛”

别看王杰诊断疾病有一手,背后却是她10多年的刻苦训练,才练就如此“火眼金睛”的。王杰说,自己特别幸运,在易可中医院这个不一般的平台上,有着多位骨科大咖亲自带她,都是手把手教,并把多年积累的看病绝招传授给王杰。王杰也很努力,把大咖们教给她的绝活一一记下,并在临床中不断实践。

到易可中医院来的患者,很多患者都是疑难杂症,抱着试一试的心情找王杰看。这也给王杰带来了丰富的临床病例,王杰成长迅速。

三阶段治筋体系降低手术率

上海曙光医院传统科主任余安胜、南京中医院骨伤科主任杭柏亚、南京中大医院骨伤科沈锡山副主任医师、高频电火花发明人程传国教授等都是王杰的老师,通过这些大咖多年的临床积累,他们发明了治疗颈肩腰腿痛的三阶段治筋体系。从祛痛到防复发,每一步治疗都有讲究,大大降低了手术率。

6月16日周日上午,王杰老师——南京中医院骨伤科主任杭柏亚来锡,为颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、椎管狭窄、膝关节炎、骨性关节炎、强直性脊柱炎、痛风、风湿类风湿性关节炎、颈肩腰腿痛等患者提供咨询,请提前预约。(江南)

当青春撞上“甲癌”,听听专家怎么说

年仅20岁的小张近日急得六神无主,刚刚查出来自己得了分化型甲状腺癌。本期我们请来江苏省江原医院的甲状腺疾病诊治专家包建东院长,请他为年轻病人讲讲如何面对“甲癌”。

包建东说,根据江苏省江原医院的统计,2017年、2018年连续两年,在医院的分化型甲状腺癌手术病人中,16~30岁的病人占16%。虽说分化型甲状腺癌是甲状腺癌中恶性程度低、死亡率低的一种类型,但是,对于事业家庭都处于起步阶段的年轻病人,很难在短时间内接受这样的现实。遇上“甲癌”,该怎么治疗?

目前的治疗方案主要有两种选择。病情较轻的病人(如甲状腺肿瘤小于

1cm,临床未发现转移病灶,仅需要切除一叶甲状腺的患者)分两步治疗:手术+促甲状腺激素抑制治疗。病情相对较重的病人(如甲状腺肿瘤大于1cm伴临床发现有颈部淋巴结等转移病灶,需要甲状腺全部切除的患者)分三步治疗:手术+术后放射性碘治疗+促甲状腺激素抑制治疗。

促甲状腺激素抑制治疗是指在医生指导下口服甲状腺激素,使血液中的促甲状腺激素(TSH)降低至规定的范围,这个范围是根据甲状腺癌复发风险来确定的。包建东院长提醒病人,尽管分化型甲状腺癌多数很“善良”,但不能因为预后良好就忽视它,为阻止手术后可能残存的甲状腺癌复发或

转移,有必要接受规范的促甲状腺激素抑制治疗。

放射性碘治疗是基于甲状腺手术切除后择期进行的一项治疗手段,临床常采用口服放射性碘(碘-131),清除手术后少量残余甲状腺组织和杀灭可能残留的甲状腺癌细胞。这项治疗已有近70年的历史,是一种成熟、安全、无创的内照射治疗方法。

年轻的患者普遍有一个担心,“甲癌”术后,是否可以正常生育?临床显示,规范的治疗并不影响病人的生育,许多病人都有了自己健康的孩子。只是因为病人的甲状腺被完全切除,或者切除了一部分,术后需要在专科医生指导下,更加注意检查甲状腺功能。(江原)